Cengiz Erengil

www.gencgelisim.com

Bu güçlü araç sizin şu hedeflere erişmenize yardımcı olacak :

- Konsantrasyonu geliştirmek

- Kendine güvenen bir kendilik – imgesi kurmak

- Yapmayı düşündüğünüz her şeyde performansınızı arttırmak.

- Derin dostluklar kurmak

- Hızla şifa bulma ve iyileşme

KENDİNE GÜVENMEK, UTANMAK / SIKILMAK, KENDİNİ SEVMEK

KİŞİ : Derin olarak gevşemeyi öğrenin. Eleştirel kendi kendine konuşmayı bırakın. Zihninizi kendinizle ilgili olumlu inançlarla doldurun. Siz mutlu olmaya layıksınız. Siz sürekli öğrenen birisiniz ve dünyada varolmanın yeni yolları öğreniyorsunuz. Bunu hep hatırlayın.

DAVRANIŞ : Kendinize özen gösterin. Kendinize saygı duyarak kendinizi eğitin. Geçmişinizle ilgili olumsuz anılarınızın yol açtığı sorunları tedavi idin. Kendinizi affedip ilerlemeyi öğrenin. Reddedilmek, öfkelenmek ve incinmekle başa çıkmayı öğrenin. Armağanlarınıza, hedeflerinize, hayallerinize odaklanmaya başlayın. Yaşamınızın sorumluluğunu üstlenin, eylemlerinizi bu sorumlulukla yapın ve yaşamınızı harika bir yaşama çevirin. Dünyada sizin gibi birisi yok, siz biriciksiniz.

ÇEVRE : Size saygı duyan, gelişmenizi ve kendinizi sevmenizi cesaretlendiren insanlarla

dostluk kurun.

SÖZEL TELKİNLER / OLUMLAMALAR : Ben kendimi seviyorum. Ben harika bir insanım. Her gün gelişiyorum ve yeni şeyler öğreniyorum. Dünyada var olmanın yeni yollarını öğreniyorum. Yaşam, çok büyük bir armağandır. Yaşam korku ve hayranlık duygularıyla karışık bir saygı uyandırır. Ben kendimi tümüyle özgüvenli (confident), güçlü sevgi dolu ve sevilen biri olarak hissediyorum. Yaşamın bana kazandırdığı armağanları başkalarıyla/dünyayla paylaşmak istiyorum. Olduğum kişi olduğum için kendimi seviyorum.

GÖRSEL, İMGELEME : Kendinizi ‘kendine güvenen’, ‘güçlü’ ve ‘cömert’ bir kişi olarak görün. Koruyucu bir meleğiniz olduğunu imgeleyin/hayal edin. Size geliyor ve kendinizle ilgili duymak istediğiniz olumlu şeyleri söylüyor.

METAFOR : Siz çok değerli bir çocuksunuz. Güçlü ve şefkatli anne babaların çocuklarının başarılı olmasını sağlayan sevgi ve cesaret dolu tutumları gibi seviliyorsunuz.

Kendinize Olan Güveninizi Geliştirin

Steve Andreas ve Charles Faulkner, ‘NLP Başarının Yeni Teknolojisi’ adlı kitaplarında kendinize olan güveninizi arttırmanız için şunları önermektedirler :

1. Kendinizi Nasıl Değerlendirdiğinizi Anlayın.

Tıpkı korkular ve endişelerin başarınızın yolunu tıkayabileceği gibi, kendinizi yargılamanın ve eleştirmenin getirdiği kötü duygular da size engel olabilir.

2. Eleştirel Seslerinizi Takip Edin

Önce içsel seslerle başlayalım. İçsel bir sesin eleştirel davrandığı ya da sizin hakkında küçük düşürücü yorumlar yaptığını fark ettiğiniz belirli bir olayı hatırlayın. Önce kendinizi o olayın içine tekrar sokun ve özet halinde yeniden yaşayın. O deneyimi anımsarken, o eleştirel sese özellikle dikkat edin.

Sesi çizgi film karakterleri Mickey Mouse ya da Garfield’ın veya elektronikleşmiş bir bilgisayar kaydının sesine benzetin. Neşeli, alaycı ya da baştan çıkarıcı yapmaya çalışın. Sözcükler aynı kaldığı halde sözcüklerin ses hızını, tonlamasını ya da temposunu değiştirdiğinizde verdiğiniz

duygusal tepkilerin nasıl değiştiğine dikkat edin.

3. Olumlu Niyetleri Keşfedin.

Şimdi sizin için ‘olumlu olan’ ne tür bir şey yapmaya çalıştığını sorarak, eleştirel sesin niyetini keşfedin. NLP’nin varsayımlarından biri ‘her davranışın altında biçim için olumlu bir niyetin yattığını’ söyler. Öyle olmasa, o davranışı sürdürmezdik.

Eleştirel sese sanki o başka bir insanmış gibi şu soruları sorun :

‘Benim için beslediğin niyet nedir?’

‘Benim iyiliğim için yapmaya çalıştığın şey nedir?’

‘Bana karşı hangi amaçla eleştirel davranıyorsun?’

Bu sesten bir cevap aldığınızda, bu niyete verdiğiniz tepkiye dikkat edin.

4. Eleştirel Sesinizle Pazarlık Edin.

Eleştirel sesinize şunu sorun :

‘Bu olumlu niyeti yerine getiren, en az şu anda yaptığın şey kadar iyi (muhtemelen daha da iyi) olan başka yollar olsaydı, onları denemek ilgini çeker miydi?’

Bu, eleştirel sesin reddedemeyeceği bir tekliftir.Yaratıcı tarafınızdan fikir üretmesini isteyin. Üç yol seçmesini isteyin.

5. İçsel Sesinizi Yeniden Çerçeveleyin

Bu alıştırma, Richard Bandler ve John Grinder tarafından geliştirilen, ‘Altı Adımda Yeniden Çerçeveleme’ tekniğinin bir uyarlamasıdır.

5.1. Eleştirel Ses : İçsel sesinizin sizi eleştirdiği bir olayı hatırlayın. Kendinizi tekrar o olayın içine

koyun. Sesin söylediği şeyleri, sesin tonunu, temposunu ve bu kelimeleri söylerken ritmini dikkatle dinleyin.

5.2. Olumlu Niyet : İçsel Sesinizi ‘Olumlu niyetin nedir’ ya da ‘Benim iyiliğim için sağlamaya çalıştığın şey nedir’ diye sorun. Duyduğunuz ‘olumlu niyet’ tamamen hak verene kadar bu sorma işlemini sürdürün.

5.3. Kabul ve Teşekkür Edin: Olumlu niyeti kabul ettiğinizde, içsel sesinize teşekkür edin.

5.4. İçsel sesinizden, Alternatif Arayışında Size Katılmasını İsteyin :

‘Bu olumlu niyete ulaşmanın başka yolları olsaydı ve bu yollar muhtemelen daha iyi olsaydı, kabul eder miydin?’ diye sorun. ‘Evet’ cevabı gelene kadar sormaya devam edin, bekleyin.

5.5. Yaratıcı Taraf : Yaratıcı tarafınızdan yada size yardım etmeyi planlayan bir tarafınızdan (yanınızdan, part?) çeşitli alternatif davranışlar üretmesini isteyin. İçsel sesinizden, bunlar arasından üç tanesini seçmesini isteyin.

5.6. Geleceğe Dair Planlama : Sırayla bunların her birini uyguladığınızı Hayal Edin. Beklediğiniz gibi sonuçlanmazsa 5.5'e geri dönün. Her ikinizin de beğendiği üç yeni seçeneğiniz olduğunda, içsel sesinize, bunlardan birini kullanmaya istekli olup olmadığını sorun.

Bu süreçte ustalaşın.

6. Olumlu İfadeler Kurun.

Olumsuz ifadeler tam da 'düşünmek istemediğiniz' şeyleri düşünmenize yol açar. Başkalarıyla konuşurken 'olumsuz ifadeler' kullandığınızda, 'onların düşünmesini istemediğiniz' şeyleri düşünmelerine yol açarsınız. Bu sürecin 'Güven' üzerinde büyük etkisi vardır.

Aşağıdaki ifadeleri içinizden tekrarlayın ve sebep oldukları 'resim' ve 'duyguların' farkına varın :

'Toplantıda nasıl da her şeyi berbat edebileceğini düşünme.'

'Patronunun, raporun hakkında ne düşündüğünü kafana takma'

‘Tatilde nelerin ters gidebileceği konusunda endişelenme.’

Bunları ‘ben’ ifadelerine ve olumlu tonlamaya çevirin.

‘Merak ediyorum, yarın ki toplantı ne kadar iyi geçecek.’

‘Patronum, ona sunduğum raporda en çok neyi beğenecek?’

‘Keşke tatilim boyunca özellikle neyin iyi gideceğini bilseydim.’

7. Sözcükleri Değiştirin.

Kendinize güven duymanızı ciddi bir biçimde engelleyebilecek bir başka yaygın ‘içsel dil kalıbı’ da (algı filtresi) gereğinden fazla genellemektir. ‘Hiçbir şeyi beceremiyorum’, ‘Beceriksiz, rezil bir ebeveynim’; ‘Herkes devamlı beni reddediyor’; ‘Vazgeçsem ne çıkar, zaten bir fiyaskoyum’ gibi ifadeler, kendine güveni çökertirler. Çünkü gizli olarak ‘olumsuz ifade’ taşırlar.

Olumlu içsel ifadeler ise sizi zengin kaynaklarla dolu yapabilir, kendinizden emin kalmanıza yardımcı olacak ve duygularınızı olumlu etkileyebilecek ‘içsel resimler’ ve ‘filmler’ üretebilir.

8. Kendinizle Telkinsel Konuşmalar Yapın.

Olumlu telkinler, olmasını istediğiniz şeylerdir.

‘Her şeyi kolayca öğreniyorum.’

‘Her gün başkalarına karşı daha nazik ve daha sevecen oluyorum.’

‘Ben kendine önem veren, değerli biriyim’

‘Sorumluca davranmayı öğrenebilirim.’

‘Kendime karşı çok sevecen olabilirim.’ (Kendimi sevebilirim.)

‘Başkalarıyla olan ilişkilerimde dürüst olmayı seviyorum.’

Önce ‘kim olmak istediğiniz’ açısından önem taşıyacak bir telkin oluşturmaya zaman

ayırmalısınız. Sonra bunu kendinize tekrarlayıp, sonuçların istediğiniz gibi olup olmadığını görmek için ‘içsel deneyiminizi’ kontrol etmelisiniz.

Olumlu telkinler, farklı bir ‘içsel diyalog’ kurmanızda yardımcı olabilirler.

Benjamin Franklin kendine karşı hissettiği duyguları değiştirmek için düzenli olarak telkinleri kullanırdı. Sürekli olarak üzerinde çalıştığı on üç erdem vardı. Bu erdemler şunlardı : Kendine hakim olmak, Sessizlik, Düzenlilik, Azim, Tutumluluk, Çalışkanlık, Samimiyet, Adalet, Ölçülülük, Temizlik, Sakinlik, İffet ve Alçakgönüllülük.

Telkinlerinizi ‘olumlu ifade edin’ ve ‘bugününüze ya da yakın geleceğinize’ yerleştirin.

9. Hayal Kırıklığını Esnekliğe Çevirin

Kendinizi hayal kırıklığına uğramış bulduğunuzda, sıkışıp kaldığınızda, rahatlayıp yeni seçeneklere sahip olmak için aşağıdaki alıştırmayı uygulayabilirsiniz.